وصف الحمية : الأطعمة في هذا النظام الغذائي ملطفة وسهلة الهضم، وكذلك قليلة الألياف غير الذائبة في الماء، كما إنها قليلة البهار والتوابل بحيث لا تهيج بطانة المعدة، وتقلل من إنتاج الأحماض في المعدة، وعادةً ما يستخدم هذا النظام للتخفيف من الأعراض المرتبطة بالحموضة المعوية، مرض ارتجاع الطعام (GERD)، التهاب المريء، القرحة الهضمية، التهاب المعدة، ومشاكل الجهاز الهضمي الأخرى.

نصائح عامة

- لا تبالغ في تناول الطعام، وقلل من حجم الحصص في الوجبات، وتناول ٤-٦ وجبات صغيرة بدلا من ٣ وجبات كبيرة.
- تناول الطعام ببطء، وخذ وقتاً كافياً لتناول الوجبة بما لا يقل عن ٢٠-٣٠ دقيقة.
- ارتدي الملابس الفضفاضة.
- لا تذهب إلى النوم بعد تناول الطعام مباشرة، بل تناول وجبات الطعام قبل الاستلقاء أو النوم بما لا يقل عن ٢-٣ ساعات.
- أرفع رأس السرير عند الاستلقاء أو النوم.
- خفف وزنك إذا كان وزنك زائدا، حيث أن فقدان الوزن يمكن أن يساعد في تخفيف الأعراض المصاحبة لمشاكل الجهاز الهضمي.
- تجنب تناول الأسبرين، العقاقير المضادة للالتهابات، الكحول، والتدخين.
- احرص على الراحة بشكل جيد وتجنب الإجهاد.

نصائح غذائية

- احرص على طهي الطعام بطريقة الخبز في الفرن، السلق، الشواء، التحميص، الطبخ في الميكرويف، وتجنب القلي.
- تجنب تناول الأطعمة المقلية أو الدسمة بما في ذلك اللحوم، التاكو، البيتزا، أجنحة الدجاج الحارة، والوجبات الخفيفة مثل رقائق البطاطا والفشار.
- تجنب تناول اللحوم المصنعة المحتوية نسبة عالية من الدهون مثل: السجق والمرتديلا.
- تجنب تناول الأطعمة التي تسبب غازات مثل: البصل، الزيتون، الفلفل، الذرة، الملفوف، البروكلي، القرنبيط، الخضار الورقية، الثوم، الفاصولياء، والعدس.
- قلل من تناول الحليب لأنه يحفز إفراز أحماض المعدة.
- استخدام الملح والتوابل الخفيفة جداً فقط، وتجنب التوابل الثقيلة مثل: الفلفل الحار، الفلفل الأسود، مسحوق الفلفل الحار، مسحوق الكاري، والأطعمة المبهرة والمتبلة.
- تناول الأطعمة المحتوية على الألياف مثل: الحبوب الكاملة والخبز الكامل، وقلل من تناول الألياف الخشنة كالموجودة في الذرة وقشور بعض الفواكه والخضروات.
- تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل: القهوة، الشاي بأنواعه، الشوكولاتة، والكاكاو.
- تجنب تناول المشروبات الغازية.

• تجنب أو حدّ من تناول الحمضيات: جميع أنواع البرتقال، الأناناس، الجريب فروت، الليمون، والكيوي.
• تجنب منتجات الطماطم مثل: الصلصة، الطماطم النيئ، ومعجون الطماطم.
• تجنب تناول المرق، صلصة السلطة، والصلصات: مثل صلصة الشواء والصلصة الحارة.
• تجنب تناول النعناع بأنواعه.
• تجنب تناول الأطعمة الساخنة جداً أو الباردة جداً.

المراجع





Adapted from the Arizona Diet Manual (revised 1992)
FDA Diet Manual
3DOCS.ORG

cereals.

Avoid large amounts of high roughage fibers available in the corn, and the skin of some vegetables and fruits.

- Avoid caffeinated beverages such as coffee and all types of tea as well as chocolate and coco products.
- Avoid carbonated beverages and sodas.
- Avoid or limit citrus fruits: all types of oranges, pineapple, grapefruit, lemon, lime, and kiwi.
- Avoid tomato products including salsa, raw tomatoes, and tomato paste.
- Avoid broth, salad dressing and sauces like: barbeque and hot sauce.
- Avoid mint (peppermint, spearmint).
- Avoid consuming food that has extreme temperatures (too cold and too hot)

Refrences





Adapted from the Arizona Diet Manual (revised 1992)

FDA Diet Manual

3DOCS.ORG

Description: The foods on the bland diet are easy to digest, low in residue and lightly seasoned. These foods should not irritate the lining of your stomach and should not cause increased production of stomach acids. They are likely used to relieve the symptoms associated with heartburn, reflux, gastroesophageal reflux disease (GERD), esophagitis, peptic ulcer, gastritis and other gastrointestinal problems.

General Tips

- Do not overeat. Decrease the size of portions at meal times, and try eating 4 to 6 small meals instead of 3 large ones.
- Eat slowly. Take time to eat about 20-30 minutes for each meal.
- Wear loose-fitting clothes.
- Do not go to bed with a full stomach. Eat meals at least 2 to 3 hours before lying down.
- Raise the head of the bed when lying down or sleeping.
- Lose your weight, if you are overweight. Losing weight can help relieve your symptoms.
- Avoid aspirin, nonsteroidal anti-inflammatory drugs, alcohol and smoking.
- Rest well and avoid stress.

Dietary Tips

- Cook by baking, boiling, broiling, roasting, stewing, and microwaving. Avoid frying.
- Avoid fried or greasy foods including meats, tacos, pizza, hot wings, snack foods such as chips and popcorn.
- Avoid processed meats high in fat like sausage and bologna.
- Avoid gas forming foods like: onions, olives, peppers, corn, cabbage, broccoli, cauliflower, greens, garlic, beans and lentils.
- Use milk sparingly because it stimulates gastric acid secretion.
- Use salt and very mild seasonings. Avoid heavy spices such as chili peppers, black pepper, chili powder curry powder and highly seasoned foods.
- Consume the dietary fibers such as whole grain, enriched breads and